

建设体育强国

# 体育支教 挥洒青春热情

四川大凉山——

## 一段忙碌的“特训”

本报记者 黄超

四川省布拖县依撒小学地处大凉山，操场上，一场女足训练热火朝天地进行着。

“同学们，今天先练带球过人。”伏枥霏一边说，一边熟练地演示。足球在他脚下十分听话，学生们站在一旁全神贯注，生怕错过技术细节。

伏枥霏是四川省乐山师范学院体育学院大三学生，2024年9月开学后，他与15名同学来到凉山彝族自治州昭觉、布拖、雷波3县的5所中小学进行体育支教。

依撒小学是全国青少年校园足球特色学校，还专设了两个女足班。支教团的到来，弥补了师资短板。每天带体育课、足球队训练、周末加训，伏枥霏的时间安排得满满当当，“我希望把爱运动的种子种到学生心里。”

一节体育课，成为孩子们的快乐时光。在传授运动技巧、健康知识之外，伏枥霏还针对不同年龄段学生的特点，量身定制小游戏、微比赛。一段时间下来，孩子们的身体素质更好了，团队精神更足了，小学生和大学生还成了好朋友。

“学校只有一名专职体育老师。支教团的

到来，帮了大忙。”依撒小学校长赖学江说。

2019年以来，乐山师范学院体育学院投身凉山州支教活动，通过顶岗实习等形式，截至目前累计输送了60余名学生。近两年，经四川省教育厅安排，30余名足球专业志愿者参与“送教到校”。乐山师范学院体育学院副院长张爱平表示，下一步乐山师范学院将根据支教学校的实际需求，选拔更多素质过硬、师德规范的学生前去支教。

说话间，一场跑步接力赛开始了。“加速！保持节奏！”伏枥霏在跑道旁用双手打节奏，为学生加油。一名学生不小心摔倒了，满脸沮丧，伏枥霏赶紧上去拍拍学生的肩膀，“没关系，捡起来接着跑！失误很正常，下次赢回来！”在他的鼓励声中，学生奋起直追。不一会儿，师生们围坐在一起复盘刚才的比赛，欢声笑语在操场上回荡。

“孩子们灿烂的笑脸、求知的眼神触动着我。”如今，伏枥霏已结束支教，从体育学院到支教学校，从体育生到体育支教老师，这段“特训”让他成长很多，“将所学的专业技能带到需要的地方，我感到很充实、很幸运。”

国家体育总局——

## 2024年2000多名志愿者参与体育支教

本报记者 孙龙飞

体育支教志愿服务是加快体育强国建设和加强青少年体育工作的重要举措，由多部门、体育专业有关高校等共同推进。

其中，国家体育总局青少年体育司牵头的体育支教志愿服务于2021年发起，通过搭建基层实践平台，助力解决基层体育师资不足等问题。

2024年的体育支教志愿服务4月启动，持续到12月，从全国49所体育类高校、开设体育专业的高校中选派2000多名志愿者，前往山西、内蒙古、吉林、江西、湖北、四川、贵州、陕西、甘肃等9个省份792所中小学开展服务。

“体育支教志愿服务以促进青少年健

康成长为目标，推动支教大学生与乡村孩子双向奔赴、共同成长。”国家体育总局青少年体育司司长李辉介绍，体育支教开展以来亮点不断，“游戏+基础动作+技能组合”等创新模式，让孩子们充分享受运动乐趣。此外，一批批优秀运动员走进校园，弘扬中华体育精神、传授科学健身理念和运动技巧。

“希望通过扎实的举措，进一步树立‘健康第一’的教育理念，不断深化体教融合，帮助青少年享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”李辉表示，国家体育总局将持续打造体育支教品牌，动员更多社会力量参与，扩大支教覆盖面和受益群体。



2024年，国家体育总局青少年体育司牵头，组织

全国49所高校2287名志愿者赴9个省份792所中小学开展体育支教

共开展

体育课211408课时、大课间65588课时、课后训练56908课时、校内校际及县级赛事1558次

### 学校来了大朋友

前不久，我成为“红烛苗圃”青少年体育成长营的一员，这是内蒙古二连浩特市教育局与陕西师范大学开展的体育支教项目。成长营中，围棋最令我着迷。

刚开始接触围棋，我觉得它很神秘。在陕师大体育学院大学生李博瀚哥哥的讲解下，黑白棋子灵动起来。

他说，围棋就像寻宝，让大家把自己当成小侦探。我学会了看“气”，“气”就是棋子旁边空着的位置，如果棋子没“气”了，就会被“吃掉”，我还学会了做“眼”，那是保护棋子的秘密武器。

在支教团的帮助下，我喜欢上了各种体育项目，我学会了投篮，每次投中，我都觉得自己像个小明星。最酷的就是武术了，我学会了怎么发力、怎么保持平衡，感觉自己像个武林高手。

这是一段难忘的经历，谢谢来我们学校支教的大哥哥、大姐姐们。

——内蒙古二连浩特市第三小学五年级学生 孟菲儿

贵州织金——

## 一次爱意盈盈的“双向奔赴”

本报记者 闫伊乔

“史老师，您是我的榜样！”“记得回来看看我们呀！”……在北京体育大学中国武术学院学生史明玉的抽屉里，珍藏着几张小小卡片，那是她离开贵州省织金县思源实验学校时，孩子们送给她的。

大二时，史明玉听到学长支教的故事，深受感动，加入体育支教的队伍。

“左掌为‘文’，右掌为‘武’……”为了激发学生兴趣，第一节课，她引入武术电影片段，讲解“抱拳礼”“注目礼”等武术礼仪，“在武术世界中，礼仪很重要，这反映了咱们中国人谦虚有礼的品格。”

备课时融入巧思、教学时认真示范，在史明玉的努力下，越来越多的学生爱上武术。每天大课间，运动场上都会传出“嘿！哈！”的操练声。弓步架推、架掌正踢、震脚抄拳……孩子们学得有模有样。

“不仅要带学生走进武术世界，我也要走进他们心里。”性格开朗的史明玉很快与学生们打成一片。学生江佳语瑶性格内向，史明玉

就请她当小助教，“来，和老师一起演示。”慢慢地，江佳语瑶和同学们的交流多了起来。

“史老师，大学校园什么样？”“北京烤鸭好吃吗？”孩子们对外面的世界充满好奇，和史明玉在一起总有说不完的话。回忆起支教的点点滴滴，史明玉感慨：“我陪伴了他们，他们的天真烂漫也治愈了我。”

思源实验学校校长陈绍华介绍，不少山区学校缺少专职的体育老师。体育专业大学生来支教，让体育教学的量和质都得到提高。

自2020年起，北京体育大学共选派238名体育教育专业师生参与支教服务，在贵州、山西、江西等地选建“三大球”青少年特色训练基地，并通过开展寒暑期社会实践活动，将足球、篮球、武术等40多个项目带入百余所校园，惠及万余人。

“一次支教，或许会改变一个人的一生。”如今，史明玉也将自己的支教故事分享给学弟学妹们。一年又一年，这场“双向奔赴”仍在继续。（董世捷参与采写）



图①：伏枥霏指导女足队员训练。

马旭辉摄

图②：李博瀚指导学生下围棋。

张国靖摄

图③：史明玉指导学生练武术。

匡依琳摄



展开双臂、迈开步子、调整姿势……在宁夏回族自治区银川市兴庆区丽景街双庄社区运动健康中心的舞蹈室里，64岁的周春华正与同伴们一起练舞。“来这里锻炼的老年人很多，我交了不少朋友。”运动健康中心开业后，周春华成了常客。

双庄社区党委书记杜贝介绍，这座运动健康中心由一处闲置的二层楼房改建而成。从堆满杂物的闲置空间，到宽敞明亮的健身中心，离不开当地政府的支持和相关企业的帮助。调研评估场地、申报项目、粉刷墙面、铺设运动地胶、安装健身器材……一项项工作有条不紊地进行。如今，双庄社区运动健康中心不仅配备了50余件各类健身器材，还设有乒乓球室、体能训练区、智慧体测区、老年人活动区、舞蹈室等5个功能区。“在大家的共同努力下，这里焕发了新生机，成为社区居民的休闲乐园。”杜贝说。

“以前我总在家待着，不爱运动。自从家门口有了健身房，我养成了锻炼身体的好习惯。”家住双庄社区的顾春燕52岁，她几乎每天都到运动健康中心锻炼身体，“我的腰不太好，医生曾建议多做拉伸，以前只能在家借助门框拉一拉，现在我可以在这用专业器械练习了。”

在规划之初，健康中心充分考虑到各类人群尤其是老年人、残疾人的需求，打造了中老年人器材健身区，并配备适老化智慧健身器材，免费开放了乒乓球室和舞蹈室。运动健康中心运营工作人员崔锐介绍，中心借助“互联网+健身”系统，不仅可以为老年人提供体质测试、科学健身指导、运动康复训练、健康知识普及等服务，还可以通过运动健康数字化平台分析健康状况，开展风险筛查，建立健康档案，生成健身方案，提高老年人运动的安全性和有效性。

银川市体育局相关负责人柳静介绍，社区运动健康中心是银川市体育局2024年打造的“运动促进健康”重点民生项目之一，截至2024年底，银川市已建成22家社区运动健康中心，“今后，我们将陆续选址、新建一批社区运动健康中心，让更多市民在家门口就能健身，让‘体育便民圈’成为群众的‘幸福生活圈’。”

## 宁夏银川推动社区运动健康中心建设 「银发族」恋上健身房

本报记者 焦思雨

## 体育大看台

### “飞拉达”渐流行

本报记者 窦瀚洋



雁荡山北麓，苍翠峰峦耸入云，好似三面折叠的屏风。定睛看，岩壁上“挂”着点点人影，正利用钢扶手、脚踏、绳索等工具缓慢移动——这种攀岩运动被称为“飞拉达”，译自意大利语，意为岩壁探险或铁道式攀登。与人们熟悉的墙壁攀岩不同，飞拉达是在岩壁上行进。自从雁荡山推出飞拉达体验活动后，不少游客解锁了游玩雁荡山的新模式。

上海游客杨茜专程赶来，她与朋友在线预约后，一大早就来到雁荡山的飞拉达体验处。“巴黎奥运会期间，在电视上看到中国队选手伍鹏矫健的身手，对攀岩运动产生浓厚兴趣。”她听说雁荡山景区推出飞拉达项目，不仅能攀岩，还能亲近大自然，一下子就动了心。

穿戴好安全绳、手套、头盔等装备，在教练指导下，杨茜双手抓住岩壁上形似订书钉的钢梯，脚踏下方的钢钉，一步步向上攀爬。在攀至60多米高后，来到一条约40米长的钢索桥。说是钢索桥，其实是由4根钢绳以菱形排列。桥下方就是幽深的峡谷，看上去颇为惊险。

杨茜不敢往下看，将安全绳扣在头顶的主索上，站上一根钢绳，双手一左一右握住另外两根钢绳，一步一挪缓慢行进。穿过惊险的钢索桥，终于踏上平稳的长条木板，她稍作休息，掏出手机自拍，身后是连绵起伏的群山，壮美的风景令人心旷神怡。

杨茜体验的这条线路，是雁荡山飞拉达项目中的B线。运营方负责人方兴元介绍，根据难度差异，雁荡山飞拉达项目一共设置了A、B、C三条线路。其中，A线全长400米左右，高度290米，攀爬难度较高；B线全长900米，高度280米，中途有钢索桥、木吊桥等，难度次之；C线路仅70米，高度也最矮，比较适合新手。

“前两条线路均从苍翠峰底部出发，根据岩壁特性逐步升高、平移、下撤。在游玩过程中，游客既能欣赏山峦峡谷的风光，又能体验攀岩运动的魅力。”方兴元介绍，为保障游客安全，景区做了大量工作，对安全绳、攀岩设备、防滑螺丝钉以及岩壁上的木板、钢钉进行更新升级，还安排教练员每天巡线，检查线路状况，发现隐患及时维修。

据了解，自从2017年雁荡山景区引入飞拉达项目后，游客群体越来越丰富。早些年来体验的大多是江浙沪地区的户外爱好者，其中不乏外国游客；这两年，随着飞拉达项目日益出名，越来越多的国内游客尤其是年轻人慕名而来。“近年来，户外运动的热度持续攀升，前来体验飞拉达的游客呈几何式增长。”方兴元表示，仅2024年，雁荡山飞拉达就迎来10万余人次。

上图：游客在雁荡山体验飞拉达项目。 蔡甜甜摄

## 青春接力，播撒运动的种子

唐天奕

一次体育支教，奏响一段旋律。无论是来自高校的志愿者，还是身处偏远地区的中小生，都展现出动人的成长。

武术招式里的礼仪、黑白棋子间的智慧、小小乒乓球承载的荣光……体育像一扇窗，让更广阔的世界在孩子们眼前徐徐展开，帮助他们强身健体、增长见识，更在心中埋下梦想的种子。

与孩子们的相遇，也让志愿者成为更好的自己。他们收获了珍贵的实践机会，在教学相长中巩固了专业技能，收获了真

挚的情谊，孩子们纯真的笑脸治愈人心。通过支教，志愿者们把个人理想追求融入体育强国建设，让青春在祖国需要的地方绽放光彩。

体育支教志愿服务启动以来，一批批高校志愿者挥洒青春、贡献力量，而退役运动员和社会体育组织也不断加入，共同为偏远地区体育教育添砖加瓦。这场持续接力，让人温暖，给人力量。

## 快评

本版责编：巩育华 唐天奕 高 倩  
版式设计：张芳曼 张丹峰